



## Una vita da...stress

### Consigli per stressarsi con stile, costanza ed efficacia

Questa volta ho pensato a te che conduci una vita serena, lontano dalle tensioni e dagli affanni quotidiani...

A te che conosci bene valori e priorità personali e hai ben chiaro dove vuoi andare...

A te che sai assaporare ogni istante del tuo tempo e goderne con intensità...

A te che danzi, giochi e scherzi con la vita stessa...

Ho pensato se **tu, che sai già ridere** di questo mondo così bizzarro e assai bislacco – oltre che di te stesso! –, ti sei mai sentito assalito, almeno una volta, dalla voglia di scoprire, invece, **come vive il numeroso e ben assortito “popolo degli stressati”**? E in che modo queste persone riescono, con esemplare abilità, a rendere il vivere così faticoso e logorante?

Non voglio lasciare insoddisfatta questa tua curiosità!

Mi permetterò, perciò, di darti qualche innocente consiglio, butterò qui e là qualche interessante idea nel caso tu, per qualche oscura e a me ignota ragione, provassi in qualche modo la necessità o la sfrenata voglia di aggiungere pizzichi, manciate o vagonate di stress alla tua vita tranquilla!

Inizia ogni tuo giorno con un bel po' di corroborante **lotta per cercare di capire le stranezze dell'esistenza**: un'impresa impari che, sicuramente, porterà una buona dose di tristezza, sfiducia e scoramento!

Prosegui la tua giornata all'insegna dello sforzo: **sforzo per essere diverso da ciò che sei**, per compiacere gli altri e ottenerne l'approvazione, sforzo a dire tanti maledetti “sì” anche quando, invece, avresti una voglia immensa di dire “no” a qualcuno o qualcosa.

E adesso, mi raccomando, impegnati con la veemenza di chi va a fare una crociata, per **cercare di cambiare il carattere di tuo marito o di tua moglie**, o a domare quelle fastidiose bizzarrie dei tuoi figli o di qualche tuo “caro” amico o collega...ma non senza sentirti “offeso” ogni qual volta il loro comportamento non corrisponderà perfettamente a ciò che tu ti aspettavi da loro: un altro ottimo passo verso un logorante fallimento!

Proponiti sempre di raggiungere, senza tregua né pace, solo la cima della montagna, senza prestar caso a tutti i fiori, gli alberi e gli animali che incontri lungo il sentiero. **Porsi obiettivi irraggiungibili** è un altro ottimo modo per coltivare con “amorevole” costanza una sottile e strisciante vena di insoddisfazione quotidiana.

E poi corri, corri e corri ancora senza fermarti, **inseguendo tempo e denaro che non bastan mai**...una corsa dove il traguardo, stanne pur certo, è sempre un po' più avanti rispetto a dove tu ti trovi ora!

**Cullati mollemente nelle tue “rassicuranti” abitudini** (noiose o sfiancanti che siano, ma pur sempre ben conosciute e familiari!), lasciando ben protetta a far la nanna quell'esplosione di energia, inventiva e creatività che scalpita dentro te, mentre tu lotti per tenerla a freno.

Senza dimenticare, ovviamente, di seguire con attenzione e assiduità ciò di cui ti parla, a volte con un sussurro, più spesso con un urlo, la tua mente codarda e dispettosa: **nuove ansie** per il futuro, **fantasiose preoccupazioni** e **vecchi rancori e rammarichi** scovati nel tuo passato sono il suo “piacevole” passatempo per tenerti costantemente occupato.

Ma soprattutto, **prendi tutto tremendamente sul serio** e allontana sempre con orrore da te qualsiasi forma o tentativo di contagio operato da parte di qualche sana e scanzonata risata birichina.

Perdonami se mi fermo qui, con questi pochi e sintetici consigli...sicuramente, una volta intrapreso il cammino, son certa che scoprirai da solo tanti altri fantastici modi per mettere più stress in tutto ciò che vivi e fai...

Se poi hai voglia di vedere quanto sei diventato “bravo” in questo “**gioco di massacro del piacere**” puoi sempre misurare il tuo livello di stress con questo interessante [test](#): occhio a non barare!

*Raimonda Farris*